

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теории и методики медико-биологических основ и безопасности жизнедеятельности

Романова Виктория Владимировна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: Анализ наличия игровой зависимости у старших школьников и обучающихся первого курса

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Направленность (профиль) образовательной программы «Безопасность жизнедеятельности»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
и.о. зав.кафедрой, к.п.н., доцент Казакевич Н.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

_____ (дата, подпись)

Руководитель

доцент, к.м.н., Казакова Г.Н. _____

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты _____

Обучающаяся Романова В.В. _____

(фамилия, инициалы)

Оценка _____ (дата, подпись)

(прописью)

Красноярск 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава I. Теоретический аспект изучения проблемы игровой зависимости	7
1.1 Исторический аспект развития проблемы игровой и интернет-зависимости.....	7
1.2 Понятие и критерии игровой интернет зависимости.....	20
1.3 Признаки появления кибераддикции.....	33
Глава II. Эмпирическое исследование наличия игровой зависимости у старших школьников и студентов I курса	37
2.1 Цель, задачи и методы исследования.....	37
2.2 Организация исследования.....	38
2.3 Результаты и анализ исследования.....	39
Выводы.....	44
Список используемых источников	46
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире существует множество зависимостей человека, и новые зависимости захватывают всё больше молодежь. Самое опасное во вновь появившихся зависимостях то, что прежде, чем начнут предприниматься меры по ликвидации последствий, сначала какое-то количество людей должны испортить свои жизни, затем этот феномен должны изучить, потом доказать вред этого воздействия, на законодательном уровне принять законы и обеспечить их выполнение. Но история показывает, что все причины вызывающие зависимости, (кроме наркотической, по причине её высокой смертности в короткий промежуток времени), легализованы. Стоит отметить, что по причине отсутствия бескомпромиссной политики пристрастиям, такая аддикция, как игровая и интернет-зависимость будет в очередной раз признана не столь опасной для общества и при принятии некоторых мер, люди будут предоставлены этой зависимости под свою ответственность.

Вот и сейчас мы наблюдаем этапы: изучения, диагностирования и разработки профилактических мер. Примером тому является создание и работы проекта «Фонд развития интернет».

Современные информационно-коммуникативные технологии значительно расширяют возможности человека. Компьютеризация всех сфер общественной жизни – одно из самых впечатляющих событий. Компьютер стал неотъемлемой частью современного общества, захватывая своим влиянием детей и подростков, а так же взрослое поколение.

В настоящий момент увеличивается количество школьников умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство детей и подростков.

Вместе с несомненно положительными сторонами данного процесса, следует отметить также и появившуюся негативную его сторону. Возникла серьёзная проблема, о которой последнее время говорят всё чаще и чаще, — это компьютерная зависимость (термин компьютерной зависимости появился еще в 1990 году).

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком данной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов индивида, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками - она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений.

С другой стороны сейчас в России официально узаконен киберспорт, что в какой-то степени способствует все большему включению компьютерных игр в реальную жизнь, что может оказывать значительное влияние на появление игровой зависимости у индивидов.

Актуальность нашей работы представлена исходя из выше представленной информацией. Игровая зависимость является одной из

недавно появившихся аддикций 21 столетия, и еще мало изучена. Следовательно, наше исследование обладает новизной и актуальностью.

Цель исследования: провести исследование и анализ наличия игровой зависимости у студентов I курса ИФКСиЗ им И.С. Ярыгина и старших школьников МБОУ СОШ № 98 (г. Железногорск), по итогу исследования разработать классный час и тренинг, посвященные проблемам и опасностям игровой зависимости.

Соответственно выдвинутой нами цели, были установлены следующие **задачи:**

- Проанализировать литературные источники (как книжные, так и интернет-источники) по теме нашего исследования;
- Подобрать диагностические методы выявления игровой зависимости;
- Провести тестирование, выявляющее уровень игровой зависимости у респондентов;
- Обработать и проанализировать результаты тестирования, свести полученные результаты в сводные таблицы;
- Разработать классный час и тренинг, направленные на улучшения качества знаний об игровой зависимости и её последствиях.

Объект исследования: игровая зависимость

Предмет исследования: наличие игровой зависимости у старшеклассников и студентов I курса

Гипотеза: Мы предполагаем, что у студентов ВУЗа процент обучающихся, подверженных игровой зависимости будет меньше, чем у обучающихся старших классов школы.

Практическая значимость. Данные нашей работы могут быть базой для проведения последующих психолого-педагогических исследований в сфере

образования, направленных на выявление влияния информационно-компьютерных технологий, как на образовательный процесс, так и на изменения подростковой субкультуры в целом. Разработанные материалы могут использоваться в дальнейшем с целью ознакомления обучающихся с понятием «Игровая зависимость» и опасностями, сопровождающими ее. Также способствуя профилактики ее развития.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, списка использованных источников и приложений, общим объемом 63 страницы. Список использованных источников включает в себя 50 наименований.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1.1. Исторический аспект развития проблемы игровой и интернет-зависимости

Современным обществам присущи разнообразие культур, религий, образов жизни и способов самовыражения человека. В то же время в любом демократическом обществе обязательным образом возникает необходимость осуществления социального контроля за девиантным поведением отдельных индивидов и социальных групп. Такие виды девиантного поведения как наркомания, игромания, алкоголизм, табакокурение и другие считаются асоциальными и находятся под постоянным контролем общества. Но существуют определенные виды поведения, которые не несут в себе прямой, т.е. явной угрозы обществу, и все же имеют негативные последствия для человека и социума в целом. К таким можно отнести компьютерную зависимость - человек, который проводит большинство времени за компьютером, не мешает и не угрожает окружающим. Но при этом субъект постепенно теряет важные социальные контакты, перестает полноценно выполнять социальные функции, деградирует как личность.

Компьютерная онлайн-зависимость - разновидность психической зависимости, которая распространяется в России в течение последних восьми лет. Некоторые ученые считают, что как таковой ее не существует, она – высшее проявление нормального увлечения человека. Они считают, что к зависимости подвержены только те, кто уже имеет проблемы и сложности. Любая зависимость - это болезнь. Сущность проблемы заключается в неспособности людей, в особенности детей и подростков, защитить свое психическое здоровье от постороннего влияния. Ее распространение несет социальную опасность, поэтому целесообразно рассмотреть ее наиболее

типичные формы, факторы риска и негативные последствия проявления для личности подрастающего поколения.

Подростки - специфическая социально-демографическая группа. Активное физическое, половое, психическое и социальное формирование сопровождается увеличением стремления к самоутверждению, самопознанию. Эти потребности удовлетворяются через разного рода коммуникативные практики, в которых подросток самостоятельно реализуется. Взрослые недостаточно контролируют его поведение (не имеют возможности либо не считают нужным), при этом часто поздно узнают о наличии опасных форм проявления подобных увлечений, в частности, компьютерной онлайн-зависимости.

Основоположниками психологического изучения зависимости от интернета считаются американские исследователи: К. Янг и И. Голдберг [34]. В своих работах они дают характеристику типам компьютерной зависимости:

- зависимость от интернета - это род зависимости при котором человек испытывает моральное удовлетворение от поиска информации в интернете (в большинстве случаев бесполезной), также человек заводит бесцельные знакомства в интернете, не приводящие к развитию социальных контактов (т.е. индивиды ищут себе собеседников по каким-либо критериям, вступают с ними в контакт, коммуницируют; но данное общение не приносит какой-либо социальной пользы для развития личности индивида);

- зависимость от игры - это навязчивое увлечение компьютерными играми по сети или стационарно.

Проблему компьютерной зависимости исследуют множество психологов, врачей, педагогов и социологов. В социологической литературе проблемы игрового поведения и игровой деятельности изучались в контексте проблем социализации и усвоения социальных ролей (Д. Босард, М. Вебер, Б.Малиновский, Д. Г. Мид, Г. Мертон, Я. Морено, Т. Парсонс, Г. В. Плеханов, Г.Риккерт, Н. Смелзер, Г. Спенсер, Г. Тард, Ш. Текл, Т. Шибутани, М.Шоттон). Социокультурные и исторические проблемы воспитания в игре

рассматривались в работах историков, культурологов, социологов культуры Ф. Ареса, Г. Дайн, Е. А. Покровского. Уникальное место в разработке теории игры и ее места в истории культуры, в формировании социокультурных норм и традиций в истории человечества принадлежит И. Хейзинги, которого можно считать основателем новой отрасли в науке. Социальные аспекты игрового поведения и игровой деятельности очень активно изучались в работах советских и российских психологов и педагогов (П.П. Блонский, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, П.М. Ершов, А.В. Запорожец, Н.Я.Иванова, И.С. Кон, А.Н. Леонтьев, А.Е. Личко, С.Л. Рубенштейн, Д. Н. Узнадзе, П. Г. Шедровицкий, Д.Б. Эльконин) [5]. Начиная с конца XX века, некоторые аспекты игровой деятельности старших школьников и молодежи рассматривались в контексте проблематики свободного времени и организации досуга такими авторами, как Л. А. Гордон, Т.М. Дридзе, Л.Б. Коган, Н.В. Корытникова, В.А. Лапшов, В. Д. Патрушев.

Из публикаций результатов исследования «Дети России онлайн», осуществленного сотрудниками Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова совместно с Лондонской школой экономики и политических наук в рамках проекта Еврокомиссии «EU KIDS ONLINE II» (опрошено 25 000 пар «ребенок–родитель» в странах ЕС и 1025 пар «ребенок–родитель», в 7 федеральных округах России), попробуем разобраться, как обстоят дела с интернет-зависимостью у российских школьников. Сколько среди них тех, о которых можно с уверенностью предположить, что они имеют склонность к зависимости и каковы особенности этой группы риска? Что могут сделать родители и учителя, чтобы не допустить развития интернет-зависимости у детей или помочь им освободиться от нее?

Сегодня отсутствуют четкие диагностические критерии, с помощью которых определяется интернет-зависимость. Если проанализировать существующие научные исследования (К. Янг, М. Гриффитс, А.Е. Войскунский, А.Ю. Егоров и другие), посвященные изучению этого

феномена, то можно выделить три основных, наиболее частых «симптома», называемых учеными. Во-первых, синдром отмены (отсутствие доступа в интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы – головную боль, бессонницу). Во-вторых, потеря контроля за временем и своим поведением. В-третьих, замена реальности (важность интернета по сравнению с другими сферами деятельности). Другие признаки или слишком распространены среди подростков, чтобы считать их патологическими (например, то, что интернет становится одной из важнейших деятельностей, или улучшение настроения при выходе в интернет), или говорят о последствиях первых трех (проблемы и конфликты с окружающим миром), или требуют наблюдения за школьником в течение длительного времени (например, склонность к рецидивам - возобновлению зависимости после долгих периодов воздержания и толерантность - необходимость проводить в интернете все больше времени для достижения того же эффекта, что и раньше). Школьникам был задан вопрос, включающий пять пунктов по трем ключевым признакам зависимости: замена реальности («Я пренебрегал семьей, друзьями и т. п. из-за того, что проводил время в интернете», «Из-за интернета я не ел и не спал»), потеря контроля, («Я безуспешно пытался уменьшить время, проводимое в интернете», «Я поймал себя на том, что блуждаю по интернету, даже не испытывая особого интереса») и симптомы отмены («Я чувствовал себя дискомфортно, когда не мог быть в интернете»). На данный вопрос ответили 737 школьников 11-16 лет – пользователей интернета.

Телекоммуникации с помощью компьютерных сетей - это объективная реальность современности. Практически остались в прошлом традиционные формы общения (телеграф, переписка и т.п.). Но компьютеризация человеческих отношений, кроме прогрессивного эффекта в рамках научно-технической революции (НТР), имеет и негативные последствия. Исследования в этой области ведутся сравнительно недавно и преимущественно зарубежными психологами.

Для определения основных теоретических подходов к изучению феномена компьютерной онлайн-зависимости в психологической литературе следует рассмотреть следующие вопросы: психологические особенности использования интернета как средства общения; определение содержания и направлений изучения компьютерной зависимости; критерии компьютерной онлайн-зависимости [4].

Психологические особенности использования Интернета как средства общения. Виртуальное пространство всемирной сети Интернет давно перестало быть только огромным хранилищем самой разнообразной информации, доступной из любой точки мира. Благодаря новым техническим возможностям оно превратилось в среду активности огромного количества людей, существует по собственным, весьма специфическими законами.

Сейчас о виртуальном пространстве уже можно с уверенностью говорить как о новой реальности, новой сфере жизнедеятельности человека, фактически как об отдельном, существенно отличительном от реального мира [14].

В настоящее время компьютер уже не является технической недостижимой новинкой, а стал для многих предметом первой необходимости [17]. Трудно переоценить все удобства, связанные с возможностью использования компьютеров и Интернет-ресурсов. Но с ними в жизнь человека входят и новые проблемы. Данная тема стала актуальной в нашей стране. Это, прежде всего, связано с современной государственной политикой, которая планирует глобальную информатизацию всей сферы образования [5]. А компьютерная зависимость, как возможное следствие данной глобализации, имеет прямое влияние на психическое здоровье человека. Возникает патологическая склонность к работе с Интернетом, которая проявляется в различных расстройствах личности, что часто приводит к значительной социальной дезадаптации зависимых лиц [24].

Процесс взаимодействия человека с сетью Интернет практически сразу привлек внимание специалистов в различных отраслях, изучающих человека

и его активность - физиологов, медиков, социологов, философов, педагогов, психологов и др. [14]. Однако, не смотря на большую важность этой проблемы, изучена она, крайне мало, и возникает острая необходимость более глубокого ее изучения. Это обусловлено тем, что с каждым днем растет количество новых пользователей Интернета, а соответственно, и количество зависимых от виртуальной информационной среды.

Начало исследования феномена компьютерной зависимости в зарубежной психологии приходится на 90-е годы прошлого столетия. Основными жалобами были: уменьшение работоспособности, рассеянное внимание, нарушение сна, раздражительность [7]. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность любого заболевания. Среди всех описанных психических и психологических нарушений, как наиболее близкая, проведена параллель с «патологическим влечением к азартным играм» [25]. Если следовать этой модели, то привыкание к компьютеру можно определить как расстройство привычек и влечений, не вызванное химическими веществами.

Показательно, что в 1996 году в американской классификации психических расстройств (DSM-IV-R) появился новый раздел «кибернетические расстройства», которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности, а некоторые специалисты ведут речь о появлении синдрома компьютерной зависимости, когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени [22].

Психологические особенности использования виртуального пространства определяются, прежде всего, более распространенными функциональными возможностями, что предлагает Интернет, то есть общение, получения информации и игровые ресурсы. Всемирная информационная сеть может полностью удовлетворить человеческие потребности: в коммуникации, в познании и в развлечении [2]. Также

человек испытывает удовольствие самореализации благодаря новейшим, техническим возможностям (скорость, безграничность пространства и индивидуализация исполнения всех его запросов).

Изучением проблемы возникновения зависимости от компьютера занимались ученые различных отраслей знаний. Проблему профилактики зависимого поведения изучали значительное количество ученых, а именно: В.И. Бондарчук, Ю.Н. Галагузова, Н.И. Дереклеева, Е.В. Змановская, Н.Е. Завацкая, С.А. Кулаков, И.П. Лысенко, А.Е. Личко, В.Д. Москаленко, Н.Ю. Максимова, В.А. Никитин, Э.М. Наумова, П.Д. Павленюк, Т.Ю. Студенова, Н.М. Фирсова, Т.С. Яценко [14].

Анализ этапов формирования компьютерной зависимости, методы диагностики и профилактики предложены отечественными авторами Т. Ю. Ботьбот, Л. М. Юрьевой. Социально-педагогические условия профилактики компьютерной аддикции были обоснованы Н. Сергеевой.

В основе зависимости от онлайн-пространства лежат и привычки, которые могут быть полезными и вредными. Привычки к определенному поведению возникают вследствие повторения определенного поведения и сопровождаются удовольствием стремление к наслаждению. Как отмечает Ю. М. Орлов, зависимость возникает вследствие того, что «организм обучается поведению, которое, изменяясь, превращается в привычки» [9], поэтому она в определенной мере сходна с привычкой. Однако зависимость, по мнению К. Е. Изарда, в отличие от привычки, является «гипертрофированной и практически необратимой привязанностью» [1].

В работе Ермоленко А.В. выделены возможные причины депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических отклонений у зависимых от онлайн-пространства людей [9]:

Наличие постоянной потребности в онлайн и одновременно невозможность полного удовлетворения этой потребности; субъективное переживание зависимыми людьми на сознательном уровне практической бесполезности увлечения играми и, как следствие этого, собственной

бесполезности наряду с пониманием невозможности прекращения увлечения в силу психологической зависимости; неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности (несовпадения) «я реального» и «я виртуального».

Ш. Текл и М. Шоттон объясняют причину возникновения феномена компьютерной онлайн-зависимости тем, что подростки воспринимают интернет-пространство в роли некоего «конкурента» последовательного, умного, универсального. Суть конкуренции человека с машиной состоит в том, что подростки пытаются осуществить «контроль» за этим высокотехнологичным явлением, особенно если получить контроль в других сферах деятельности у них не получается [35].

В отечественном научном обороте, такое понятие как «зависимое поведение» гораздо шире. Поэтому, придерживаясь отечественных традиций, мы будем употреблять понятие «аддиктивное поведение» для обозначения «...стремления полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации» при наличии определенной степени контроля над этим стремлением. Относительно «чрезмерной привязанности к чему-либо» с потерей контроля над своим поведением, оставим термин «зависимое поведение» [16].

А.В. Сидорова выделяет следующие психические симптомы игровой зависимости [5]:

Появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой или даже при ожидании (предвкушении) контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером или игровой приставкой; желание увеличить время взаимодействия («дозу») с компьютером или игровой приставкой; появление чувства раздражения, гневливости либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером или игровой приставкой; использование компьютера или игровой приставки для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии.

Наиболее существенные исследования в области компьютерной зависимости ведутся с конца 90-х годов. Их интенсивность растет прямо пропорционально числу пользователей компьютерных сетей. Научные работы как отечественных авторов, так и зарубежных, которые посвящены различным аспектам [41=]:

- проблема Интернет-зависимости (А.В. Ваганов, А.Е. Войскунский, К.Ю. Галкин, А.Е. Жичкина, В.А. Лоскутова, А.В. Минаков, Н.А. Носов, А.И. Ракитов, А.С. Холл, А.В. Церковный, М.А. Шоттон);

- основные положения возрастной психологии о закономерностях формирования личности, о структуре личности и ее взаимосвязи с деятельностью (Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, С.Л. Рубинштейн);

- концептуальные положения о сущности феномена зависимости (Ц.П. Короленко, С.А. Куликов, Е.В. Мельник, В.Д. Менделевич, К.В. Сельченко);

- влияние компьютерных игр на личность подростка (И.Г. Белавина, А.В. Беляева, И.В. Булгаков, П.Д. Биленчук, Е.Л. Болескина, Н.В. Иванов, Л.В. Подригало, Л.А. Пережогин, Н.А. Садовская, Н.А. Шапира, Г.В. Чайка);

- общепсихологические принципы формирования личности в подростковом возрасте (Л.И. Божович, П.С. Карпенко, И.С. Кон, И.Ю. Кулагина Л.Ф. Обухова, Ю.А. Приходько, Д.И. Фельдштейн);

- исследование идентичности у пользователей сети Интернет и процессов самопрезентации в сети (А.Е. Жичкина, Е.А. Мулик, А. Ортштейн, В.М. Розин);

- психологические аспекты коммуникативных процессов в сети (О.М. Арестова, Ю.Д. Бабаева, Л.М. Бабанин, А.Е. Войскунский, А. Голдберг, Л.П. Гурьева, Д.В. Иванов, Т.В. Карабин, А.В. Смысловая, Д. Сулер, А.Н. Черемисина, Л.М. Юрьева, А.В.Якушина, К.С. Янг);

- исследования психических и поведенческих расстройств у лиц молодого возраста с компьютерной зависимостью (Т.Ю. Больбот, Л.М. Юрьева).

Теоретический анализ позволил отметить, относительно содержания и направлений изучения компьютерной онлайн-зависимости, что в настоящее время есть два подхода к изучению данной проблемы - медицинский и психологический.

Медицинское направление, прежде всего, предполагает психиатрические или психотерапевтические подходы, а зарубежные ученые вообще отдельно выделяют адиктологический аспект. Так, первое определение компьютерной зависимости представил американский психотерапевт А.И. Голдберг в 1996 году. По его мнению, «компьютерная зависимость» - это навязчивое или компульсивное желание войти в Интернет, находясь «off-line», и невозможность выйти из Интернета, находясь «on-line» [23].

Также А.И. Голдберг считает, что такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, что требует отказаться от Интернета или сократить время пребывания в сети, свидетельствуют о психологической зависимости от компьютера и на языке психиатрии называются «синдром отказа» или «абстинентный синдром». У компьютерно-зависимых он очень отличается от «абстинентного синдрома» курящих табак, алкоголиков, наркоманов, поскольку в последних развивается не только психологическая, но и физическая зависимость от психогенных веществ, и их отмена переживается намного тяжелее. Синдром отказа у компьютерно-зависимых выражается в снижении или нарушении социальной, учебной, профессиональной или иной деятельности [23].

А. Холл и Д. Парсонс представили еще один термин – компьютернозависимое поведение. Они согласны с тем, что чрезмерное пребывание за компьютером может помешать когнитивной, поведенческой и аффективной сферам, то есть повлиять на состояние здоровья человека, но они не поддерживают мнение, о чрезмерных патологических последствиях данной аддикции. В противовес первому определению, эти ученые представляют чрезмерное использование компьютера «доброкачественным»

расстройством и рассматривают его как компенсацию недостатков поведения в реальной жизни[16].

Другой вид имеет психологическое направление. Психолог К. С. Янг осветила проблемное использование компьютера в общем и Интернета в частности чисто с психологической стороны. По ее мнению, «компьютерная зависимость» – это широкое понятие, которое обозначает большое количество проблем поведения и контроля над влечением, а степень аддикции следует определять не количеством проведенного за компьютером времени, а суммой потерь в существенных сторонах своей жизни [24].

В работах А.Е. Личко и Н.Я. Ивановой компьютерная онлайн-зависимость определена как заболевание [3]. Авторы проводят параллели между компьютерной онлайн-зависимостью и наркотической, сообщая об их сходстве в поведенческих реакциях. Данные психологи также отмечают, что подростки проявляют более яркие агрессивные поведенческие реакции вследствие компьютерной онлайн-зависимости, чем взрослые люди.

А.Е. Войскунский считает, что признавать зависимость от компьютера болезнью преждевременно, а заявить о таком феномене, вести исследования и оказывать психологическую помощь людям которые подпадают под влияние данного феномена - актуально и гуманно [26].

Вместе с тем, психологическое направление предусматривает целый ряд различных подходов. Прежде всего, это - бихевиоральный, когнитивный и деятельностный подходы.

К.В Боярова, А.Е. Войскунский обратили внимание на то, что нет единого определения компьютерной зависимости, а ее содержание понимается исследователями максимально расширенно [4]. На основе мирового научного опыта по решению этой проблемы ими сделана попытка систематизировать и определить основные принципы деятельностного подхода: зависимость от компьютера, то есть навязчивая страсть к работе за компьютером (программирование и других опосредованных компьютером

деятельностей) [32]; информационная перегрузка, «электронное бродяжничество», т. е. непреодолимое желание длительной (многочасовой) навигации по сайтам, поиска информации без конкретной цели, бессвязный переход с ссылки на ссылку. Источником удовольствия служит сам факт пребывания в Сети, мультимедийные формы поощрения и стимуляции посетителей сайтов либо признание нового в результате подобных блужданий [8]; зависимость от «кибер-отношений», т. е. от социальных применений Интернета: от общения в чатах, групповых играх и телеконференциях, что может в итоге привести к замене имеющихся в реальной жизни семьи и друзей виртуальными [5]; непреодолимое желание применения Интернета - чрезмерная привязанность к опосредованным Интернетом азартных игр, on-line аукционов, бирж или электронных покупок [11]; зависимость от «кибер-секса», то есть от порнографических сайтов в Интернете, обсуждения сексуальной тематики в чатах или специальных телеконференциях «для взрослых» [20].

Таким образом, споры между двумя направлениями - медицинским и психологическим - продолжаются, поскольку проблема достаточно новая для всего научного мира. А само существование феномена компьютерной зависимости и соответствующих форм поведения не вызывает сомнений. Оно требует тщательного психологического изучения и проведения практической терапевтической работы. При этом должны комплексно применяться качественные и количественные исследовательские методы.

На основании существующих в литературе подходов было уточнено содержание понятия «компьютерная зависимость». Подчеркнуто, что компьютерная в общем и Интернет-зависимость в частности представляют собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль над использованием Интернета, он не в состоянии прекратить этот процесс, продолжает значительное время находиться в виртуально-информационной

среде, несмотря на негативные последствия. Следовательно, возможно говорить о компьютерно-зависимом поведении, как о следствии, и в то же

время, как про объективный показатель компьютерной зависимости личности.

И поэтому, в дальнейшем, понимая различия между поведением и личностными характеристиками в общем, в данном случае мы будем употреблять эти термины, как не тождественные, но близки по содержанию.

Таким образом, подводя итог, отметим, что в научной литературе приводятся различные классификации компьютерной зависимости. Они не противоречат друг другу, а, скорее всего, дополняют друг друга и позволяют выявить различные критерии, которые берутся за основу выделения видов аддикций исследователями. Знание критериев компьютерной зависимости поможет окружающим вовремя обратить внимание на поведение зависимого подростка, вовремя организовать превентивно-коррекционное, психотерапевтическое или психолого-педагогическое воздействие на него.

Сущность онлайн-зависимости состоит в том, что он дает возможность подростку приобщиться к виртуальной социальной группе, которая обладает своим собственным набором ценностей, стандартов, языка, символов.

Поэтому Интернет особенно важен для тех людей, чья реальная жизнь по тем или иным (внутренним или внешним) причинам межличностно бедна. В этих случаях люди скорее используют Интернет как альтернативу своему непосредственному (реальному) окружению. У психолого-педагогической деятельности стоит задача поставить зависимое поведение под социальный контроль, включающий в себя: во-первых, замещение, вытеснение наиболее опасных форм интернет-зависимого поведения общественно-полезными или нейтральными; во-вторых, направление социальной активности ребенка в общественно-одобряемое либо нейтральное русло; в-третьих, создание специальных служб социальной помощи.

1.2. Понятие, классификация и критерии игровой зависимости

Формирование чрезмерной сосредоточенности на компьютере и возникновение зависимости происходит не во время длительной работы на нем, а в результате выполнения определенных задач, при взаимодействии специфических факторов, определенных мотивов и потребностей.

Рассмотрим подробнее эти феномены потребности, влечения и мотивы - в возникновении поведения, связанного с компьютерной зависимостью. Проанализируем мотив. М. Вебер указывал, что «...мотив выступает для самого действующего лица и наблюдателя как адекватное основание для определенного поведения» [3]. Однако стоит отметить, что, как правило, различают два вида мотивации: внутреннюю и внешнюю. Так, в некоторых научных трудах решающим пусковым механизмом возникновения компьютерной аддикции называется внешняя мотивация. Макросоциальные факторы оцениваются как основные рычаги в начале подростковой аддикции. В современных условиях некоторые авторы придерживаются также такого постулата: пусковым моментом начала аддикции от компьютера является индивидуально-психологический; микро - и макросоциальные аспекты – поддерживающие [3]. Констатируется и тот факт, что мотивация здесь имеет комплексный характер, а поэтому решение этой проблемы возможно только в комплексе, то есть с учетом всех ее аспектов - микро – и макросоциальных, биологически-конституционных, медицинских, а так же индивидуально-психологических.

Что же до мотивации возникновения зависимости у молодежи, то она тоже предопределяется группой мотивов. В частности, российский исследователь В. Ю. Завьялов [2] выделяет триаду мотивов, которые в определенной степени отражают ориентацию личности на удовлетворение потребности в почему-то/кому-то:

1. Мотивы, отражающие социально-психологические факторы:

- традиционные, социально обусловленные мотивы;
- мотивы, которые обусловлены подчинением давлению других людей;
- мотивы псевдокультурного типа - стремление к наркотическим
- ценностям подростковой группы.

2. Мотивы, отражающие потребность в изменении собственного состояния.

3. Мотивы, отражающие патологическую мотивацию, связанную с наличием абстинентного синдрома и патологического влечения к употреблению ПАВ.

Попробуем теперь установить роль потребностей в процессе возникновения компьютерной аддикции. Как нами было выяснено выше, человек обладает способностью превращать различные объекты среды в средства удовлетворения своих потребностей. При этом «наслаждение создает стойкую доминирующую систему взглядов, подкрепляется наиболее сильным фактором - аффектом» [12, с.39]. Обозначенное дает возможность предположить, что если определенное вещество или деятельность приносит удовольствие, то оно, вероятно, становится желательным, формируя при этом цикл потребностей.

Аддиктивное поведение, на этапе которого еще нет признаков индивидуальной психической и физической зависимости, особенно характерно для несовершеннолетних. Кроме того, следует отметить, что в подавляющем большинстве стран мира проблему аддиктивности связывают преимущественно с подростковым возрастом.

Многие научные исследования свидетельствуют, что «...на психолого-педагогическом уровне понимание проблемы аддиктивного поведения, склонность к такому поведению есть своеобразным проявлением внутреннего состояния личности, детерминируется комплексом условий и факторов».

Фактор - это постоянно действующее условие. Поэтому, – по определению Н. П. Пихтиной и Н. И. Яковец, «...если условие (одно или несколько) действует постоянно, оно может рассматриваться в качестве фактора аддиктивного поведения» [14].

Подростки, переживая сложный физиологический и психологический период, не обладают определенными стратегиями поведения в отношении со сверстниками и взрослыми, испытывают сложности в социальной адаптации и поэтому в большинстве случаев находят решение своих проблем в уходе от реальности в онлайн-пространство [14].

Отметим, что склонность к компьютерной и игровой аддикции определяется явлением, которое состоит из многих факторов. Однако система взаимосвязанных факторов лишь в определенных условиях может выступать причиной определенной аддикции человека. Очевидно, что главная задача как теоретического, так и практического анализа затронутой проблемы заключается в том, чтобы определить, какой именно фактор или система факторов и в соотношении с какими условиями играет роль причины возникновения предрасположенности к компьютерной зависимости.

Современное состояние науки позволяет говорить о ряде условий и факторов возникновения разного рода зависимостей. Они традиционно делятся на [21]:

- *психологические факторы*: тип акцентуации характера, привлекательность ощущений и переживаний, которые возникают в процессе игры, выработки гедонистических установок, страх причинить себе реальный вред, отсутствие социальных интересов, стремление к самоутверждению;
- *биологические факторы*: степень изначальной толерантности, обремененная наследственность, органические поражения мозга, хронические болезни, природа вещества, что употребляется самим индивидом;

- *социальные факторы*: доступность, мода, степень возможной ответственности, влияние группы подростков (подбивание, вовлечение, игнорирование индивида, если он «не такой как все»).

Традиционной является классификация, где подаются факторы, обуславливающие начало формирования зависимостей – социально-экономического, биологического, социального, индивидуально-психологического характера. Дадим их краткую характеристику.

- социально-экономическую группу факторов можно разделить на две подгруппы: причины глобального характера (стремительное развитие компьютерных и информационных технологий, что определяется необходимостью внедрения компьютеров во все сферы общественной жизнедеятельности) и традиционные. Последние обусловлены спецификой каждой страны, отдельных ее регионов, ценностями слоев и групп населения, например, стимулирование внедрения новейших информационных технологий[5];

- к факторам биологического характера относят наследственную отягощенность индивида нервно-психическими заболеваниями, через которые он не может реализовать себя иным способом и ищет веселья, и необычных чувств в виртуальном мире [22];

- социальные факторы - влияние на детей и подростков семейной обстановки, референтной группы, в целом социальной среды, в том числе огромное влияние средств массовой информации и успешность либо её отсутствие адаптации ребенка в образовательном учреждении; пример родителей [22];

- факторы индивидуально-психологического характера обусловлены подражанием более старшим подросткам или авторитетным сверстникам; стремлением соответствовать значимой для подростка группе сверстников; свойством подросткового возраста группироваться со сверстниками [60].

По своей направленности, факторы можно разделить на три основные группы – психологические, социально-психологические и социальные.

Рассмотрим психологические факторы формирования компьютерно-зависимого поведения. Первые из них - факторы, действие которых непосредственно адресовано сознанию индивида, то есть – собственно индивидуально-психологические.

Данные литературы показали, что проблема патологической зависимости появляется тогда, когда аддиктивное поведение начинает доминировать и главенствовать в сознании [31]. В ее основе лежит, стремление убежать из реальности за счет изменения своего психического состояния.

В.Л.Пережогин представил следующие психологические факторы формирования компьютерной зависимости [32]:

1. Достижение идеального «Я» в виртуальном образе. Создание виртуальных образов, зачастую далеких от реального, является компенсаторным механизмом, выражающим компьютерную зависимость. Анонимность, а также практически невозможность проверки информации, которую сообщает о себе подросток-пользователь, возможность соединения в виртуальном образе реальных или желаемых и целиком выдуманных свойств стимулируют развитие компьютерной зависимости человека от интернета. В реальном общении со сверстниками ограничены возможности отождествления себя с идеальным «Я» непосредственными контактами, при которых возникают ситуации выявления несоответствия между реальными и декларируемыми качествами. Это практически полностью отсутствует при коммуникации в Интернете.
2. Реализация патологической идентификации. Более распространённой формой является патологическая идентификация с противоположным полом. Наблюдается значительное количество таких случаев в процессе общения в Интернете.
3. Патологическое творчество. Интернет ресурсы предоставляют человеку большие возможности для самореализации и самовыражения, а также возможность творчества в Сети и презентации своих творческих достижений.

Профессиональные писатели, музыканты создают свои ресурсы и знакомят пользователей Интернета со своими произведениями. Особую группу творчества составляет творчество, которое имеет оттенок психопатологии. Сеть демократична, она дает возможность таким людям свободно реализовать патологическое творчество, поскольку отсутствуют или ослаблены материальные препятствия, моральная цензура, и художественная критика в реальной действительности [20].

Этапы развития компьютерной и игровой онлайн-зависимости хорошо описали В.В.Зайцев и А.Ф.Шайдулина [9]:

На первом этапе появляется «точка кристаллизации» в связи с переживанием яркой положительной эмоции (или отбрасыванием отрицательной) при определенном действии. Человек начинает понимать, что существует вид активности, с помощью которого можно сравнительно легко изменить свое реальное психическое состояние.

На втором этапе устанавливается зависимый ритм, который выражается в определенной последовательности обращения к средствам зависимости [12].

На третьем этапе формируется зависимость как составляющая часть личности. В этот период к предмету зависимости обращаются лишь в связи с жизненными осложнениями. Существует внутренняя борьба между зависимым и естественным стилями жизни [14].

Четвертый этап - полного доминирования зависимого поведения, которое полностью определяет стиль жизни индивида, его отношения с окружающими. Он начинает углубляться в зависимость и отчуждаться от общества [14]. Происходит смена решения проблемы «здесь и сейчас» адиктивной реализацией, человек откладывает существующие задачи «на потом», достигает тем самым психологического комфорта. Те, для кого виртуальная жизнь становится более значимой, чем реальная, те, кто перестает отличать «Я-виртуальное» от «Я-реального» – это и есть потенциальные и действительные компьютерные-аддикты [26].

В сети существует возможность создания новых образов «Я», варианты самопрезентации; воплощение представлений невозможных для реализации в реальной повседневной жизни, например, ролевые игры в чатах; разные варианты представления идентичности и социальных ролей. В Интернете есть возможность анонимных социальных интеракций. И особое значение имеет чувство безопасности при их осуществлении, включая использование электронной почты, ICQ и тому подобное [21].

При компьютерном влечении происходит смена личного психологического и психического состояния благодаря чрезмерному сосредоточению на обусловленном предмете (компьютере) и связанной с ним деятельностью. Это сопровождается развитием субъективно приятных эмоциональных состояний. Во время развития такого вида зависимого поведения мысли заняты способами реализации аддиктивных стремлений, апперцепцией их удовлетворения. Само размышление на эти темы вызывает чувство эмоционального волнения, релаксации. Таким образом, достигается начало желаемых эмоциональных изменений и возникает чувство контроля над собой и определённой ситуацией, чувство полного удовлетворения жизнью [14].

Личностная склонность индивида к аддиктивному поведению состоит из таких компонентов [23]:

- отсутствие мотивации достижения (предпочтение взамен уникальной мотивации) вплоть до отказа считать себя субъектом деятельности, несформированность функции прогноза поведения;
- низкий уровень развития самосознания, отсутствие навыков рефлексии;
- экстернального локуса контроля;
- низкий уровень самоуважения, вплоть до неприятия образа «Я»;
- ряд самозащитных реакций на фрустрацию, о чем может свидетельствовать отказ от деятельности при столкновении с малейшими трудностями;

- противоречивость самооценки и уровня притязаний, что проявляется в алогичности и непоследовательности деятельности по преодолению препятствий;
- тенденция к бегству от реальности в ситуации фрустрации.

Некоторые авторы делают вывод, что игровая зависимость – один из способов аддиктивной реализации, характерной для лиц, имеющих определенный бедный фон (т. е. личностные свойства, способствующие формированию собственно аддиктивной личности, или аддиктивной реализации с помощью Интернета у уже сформировавшегося аддикта) [3].

Аддикция может стать временной точкой кристаллизации, вокруг которой человек попытается собрать себя, консолидируя «Я» вокруг этой точки.

Построенная таким образом личность, может быть названа аддиктивной. Восприятие и мироощущение аддиктивной личности включает в себя, другие систему ценностей, предпочтений, мышление, эмоции, мечты (в том числе «предчувствие»). На фоне новой консолидации предварительная жизнь по контрасту кажется дефектной, тусклой [25].

Еще одно действие чисто психологических факторов, которое проявляется в формировании игровой зависимости, называется «эффект дрейфа цели». Во время поиска информации («информационный вампиризм») первоочередная цель сменяется другой, более или менее связанной с предыдущей, но отличается информационная нагрузка, нарушение чувства времени, отвлечение от окружающей среды. Некоторые авторы отмечают одновременное возникновение «эффект азарта», то есть привлечение в сам процесс поиска информации, в ущерб ее изучению, анализу и переработке; возникает смещение акцента с аналитической деятельности на поисковую активность, которая является генетически старше и менее энергозатратной, чем предыдущая [12].

Развитие аддикции рано или поздно приводит к изменению образа жизни, нарушению режима, в результате чего страдает не только

производительность труда, но и физическое здоровье [24]. Долгое пребывание в сидячем положении, специфическая нагрузка на глаза, позвоночник, мышцы верхних конечностей (особенно правой), пренебрежение регулярностью питания, адекватной физической нагрузкой – все это приводит к ухудшению здоровья [7].

Литературные данные свидетельствуют, что игровая зависимость часто является взаимосвязанной с другими формами психических расстройств, такими, как аффективные расстройства влечений (Л.И. Божович, Б.Л.Браун, Н. Джуммер, В.А.Лоскутова, Н.Холл, А.Ф.Шайдулина, М.А.Шоттон). Также установлена связь данного вида аддикции с депрессивными состояниями [27]. Больные с депрессивными расстройствами, у которых максимально обостренное чувство одиночества, используют Интернет и игры для преодоления трудностей межличностных взаимоотношений в реальности.

Аутодеструктивный драйв, будучи замаскированным, проявляется уходом от биологической стороны жизни. Человек пренебрегает сном, личной гигиеной, питанием, а также домашними делами и учебой. Чувство самосохранения минимализируется, возникают депрессивные расстройства, суицидальные мысли. В данном случае человек использует игры как единственное средство решения своих личностных проблем [22].

Таким образом, суммируя вышесказанное, среди негативных действий психологических факторов, которые приводят к формированию игровой зависимости, стоит выделить [30]:

- возможность для реализации представлений, фантазий без необходимой обратной связи (возможность создавать новые образы «Я», вербализация представлений и фантазии) и невозможных для реализации в реальном мире);
- виртуальная жизнь становится более значимой, чем реальная, исчезает различие между «Я-виртуальным» и «Я-реальным»;
- неограниченный доступ к информации («информационный вампиризм») без какой-либо необходимости ее использования;

- появление нарушений психофизиологического состояния человека в результате пренебрежения эргономическими нормами деятельности за компьютером;

- возможна угроза возникновения психических нарушений и суицидального поведения.

Социально-психологические факторы развития игровой зависимости также имеют существенное значение в формировании зависимого поведения.

Во-первых, Интернет-игры расширяют возможности личности относительно включения ее в виртуальные социальные звенья, и, как следствие этого, возможность получения какого-либо социального статуса. Этот фактор имеет огромное значение для тех индивидов, которые не смогли достичь желаемого положения в обществе в своей реальной жизни [10].

Во-вторых, кроме подмены реальности, возникает проблема средств общения. Разница, которая существует между людьми, в виртуальной среде скрыта, нет стеснительного эффекта невербальных компонентов реального общения. Несмотря на то, что человек с помощью компьютера в своих представлениях взаимодействует с другими людьми, на самом деле он видит перед глазами фрагменты текста, фотографический портрет, рисунок, который может не соответствовать реальности, или вообще комбинацию абстрактных символов, условно принятых в виртуальной среде для отображения эмоций. Таким образом, происходит выход за границы повседневного «Я», включая обычное ролевое поведение [7].

Специфические особенности общения в Интернете предстают в отсутствии многих вербальных и невербальных компонентов в межличностной коммуникации, то есть интонации, жесты, мимика, и др. Интернет информация очень бедная, поскольку лишена эмоциональной полноты реального общения [19].

В-третьих, увлечение компьютерными игровыми ресурсами становится стилем жизни, который доминирует и вытесняет другие виды деятельности. Если в обычных ситуациях люди используют компьютеры утилитарно, для

удобства, комфорта, то для «чрезмерно увлеченных» тот же компьютер, который привлекается к аддиктивному звену, становится все более значимым, все более удовлетворяющим эмоциональные потребности зависимого [14].

Эмоциональные отношения с людьми нарушаются. Это отражается в уменьшении общительности, в уходе от реальности, в росте изоляции от других людей, которые не входят в круг подобных любителей компьютерной техники. Сужается круг интересов. Происходит процесс, во время которого человек не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своем личностном развитии. Важно отметить, что аддиктивная реализация включает в себя как аддиктивные действия, так и мысли о побеге от реальности, возможности и средства его достижения [26].

Любой индивид, который начинает общение в сети Интернет, имеет равные с другими возможности для самовыражения. Все члены виртуального социума имеют одинаковый нейтральный, начальный статус, который постоянно меняется в течение всего периода деятельности самого члена социума. Этот статус дает возможность общаться на равных с любым участником процесса коммуникации [12]. Значительное влияние на общение в Интернете имеет процесс размывания в сознании пользователей пространственных границ, которые в реальном общении ограничивают его возможности [14].

Следует отметить, что ведущие социально-психологические факторы формирования игровой зависимости обязательно связаны с коммуникативной сферой человека. Поэтому мы соглашаемся с мнением отечественного исследователя Т.В. Карабина, который в собственном исследовании, кроме психологических аспектов, сделал акцент также на социальной подоплеке данной проблемы.

Таким образом, основными социально-психологическими факторами зависимого от компьютерных игр, по нашему мнению, являются следующие [18]:

- мощное расширение границ общения личности;

- легкость нахождения единомышленников и эмоционально близких людей, удовлетворение потребности в принадлежности к социальной группе и признание;
- элемент экзотичности процесса коммуникации;
- простота удовлетворение потребности в самовыражении и творчестве;
- простота ухода от реального «Я» и легкость конструирования нового, виртуального мира, более приближенного к идеалу;
- возможность уйти от реальных проблем и углубиться в мир, насыщенный положительными эмоциями.

Социальные факторы формирования компьютерно-зависимого поведения. Современные информационные технологии давно перестали быть атрибутом лишь научно-технической сферы - они уже составляющая бытовой культуры общества. Новое информационное пространство, в отличие от физического, характеризуется гораздо меньшей жесткостью барьеров и ограничений и допускает гораздо большую степень свободы для своих пользователей. «В виртуальной среде вы можете быть кем угодно, выглядеть как угодно, быть существом любого пола по выбору, словом, у вас нет ограничений, характерных для реального мира», - определяет доктор П.Келли[11].

Анализируя результаты своих исследований, А.В. Радужная, А.И. Голдберг, А.Е. Войскунский, Дж. Грохол, А.Е. Жичкина пришли к выводу, что возраст, пол, образование и особенности нации влияют на развитие игровой зависимости [6]. Известно, что подростки и остаются наиболее благоприятной группой к этому виду аддикции.

Игровая компьютерная зависимость отмечается среди лиц молодого возраста или хорошо образованных. Например, долго продолжающееся исследование Интернет-пользователей среди 93 семей показало, что подростки выходят в Интернет чаще, чем их родители, а лица старшего и пожилого возраста менее заинтересованы Интернетом [21]. Также отмечено, что взрослые старшего возраста, даже контролируя время в Интернете,

переживают меньший дистресс, чем подростки, от использования Интернета [38].

Ученые предполагают, что всемирная сеть привлекает хорошо образованную часть популяции [12].

Последние исследования не подтверждают предварительных выводов о том, что мужчины более восприимчивы к развитию компьютерной зависимости [24]. А.Холл отмечает, что сейчас женщины составляют половину лиц, которые чрезмерно используют Интернет. Фактически, только 6 % вариаций может быть объяснено влиянием пола [8].

Таким образом, ученые приходят к выводу, что компьютерными аддиктами не обязательно становятся только мужчины, светлой расы, хорошо образованные и только в поисках информации. Современные данные указывают на то, что компьютерные аддикты могут быть любой расы, пола, в возрасте от 13 до 55 лет, в среднем с 15 летним стажем образования.

Зависимыми от сети Интернет становятся больше из-за социальных причин, чем интеллектуальных. Компьютерные технологии становятся все более доступными и разнообразными каждый день, поэтому вскоре такие характеристики, как возраст и образование, также перестанут иметь значение [27].

Феномен компьютерной игровой зависимости как в психологическом, так и в социально-психологическом и социальном аспекте постоянно видоизменяется, вместе с развитием компьютерных технологий, и таким образом факторы формирования заслуживают тщательного их изучения.

Информационная сеть Интернет предоставляет большие возможности для деятельности и самовыражения человека, которые не могут быть реализованы в реальной действительности. Вместе с тем, у определенной категории пользователей оперирования его ресурсами забирает все больше и больше времени и становится настолько доминирующим, что впоследствии у них прогрессирует снижение способности к волевому контролю над собственной активностью в виртуальном пространстве, возникает целый ряд

личных и социальных проблем, появляются трудности в коммуникативной и учебной сферах, социальная дезадаптация. Такой вид психологической зависимости от виртуальной информационной среды, получил название - Интернет-зависимость.

Подростковый возраст является своеобразным переломным моментом в развитии человека, и увлечение Интернетом и интернет-играми может способствовать как дальнейшему прогрессу в становлении личности, так и формирования пассивной зависимости от компьютера, тормозящих его развитие [3].

Среди подростков с высоким уровнем онлайн-зависимости, количество мужского пола почти на треть превышает количества женского. Высокий уровень онлайн-зависимости в подростковом возрасте коррелирует с такими индивидуально-психологическими особенностями, как: заниженная самооценка; субъективное ощущение одиночества; наличие симптомокомплекса алекситимии, депрессивного состояния; склонность к злоупотреблению психоактивными веществами; снижение организаторских и коммуникативных способностей; выраженность акцентуаций характера, а также появление социальной дезадаптации. Микросоциальные факторы высокого уровня онлайн-зависимости связаны с нарушениями межличностного взаимодействия с родителями, учителями, сверстниками [2].

1.3 Признаки появления кибераддикции

В результате сбора теоретической информации по теме нашей работы, мы выявили, что компьютерная и игровая зависимость, является новой формой психологической зависимости. Игровая и компьютерная зависимость качественно отличается от других нехимических форм зависимостей, так как имеет выход на просторы интернета и возможности неограниченного виртуального мира. Иван Голдберг впервые описал игровую зависимость в 1995 году. Он не хотел изначального включения данного расстройства в официальные психиатрические стандарты, но предложенная врачом

трактовка, была первой трактовкой игровой зависимости, которая базируется на описании расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами, наркоманий; ученый одним из первых заметил некую схожесть между игроманией и наркотической зависимостью. Также первым из ученых кто занимался, проблемой кибераддикции была Кимберли Янг, в 1994 году психиатр разработала и опубликовала тест-опросник, направленный на выявление зависимости. Тест-опросник состоял из 500 вопросов. Большинство ответивших испытуемых были признаны согласно выбранному критерию зависимыми. Распространённость данного расстройства оказалась сходна с распространённостью патологической азартности. Игромания заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни и ведут к снижению ценностей: семейных, социальных, профессиональных, и материальных, такой человек забывает, и не уделяет, должного внимания своим обязанностям, его интересует только игровая деятельность.

Т. А. Донских и Ц. П. Короленко в 1990 году выделяли ряд признаков, которые характерны для азартных игр, как одного из видов аддиктивного поведения, ним относятся:

- Постоянные мысли об игре, увеличение времени проводимого за компьютером из-за игры.
- Игроман теряет контроль и не может прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей.
- Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым азартом, всё преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре.
- Характерно постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление к всё более высокому риску.

- Быстро нарастающее способности сопротивляться соблазну, азарт захватывает игромана. Не способность отказаться от игры в пользу своих приоритетов.
- Состояния психологического дискомфорта, такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов: они сопровождаются депрессиями, головной болью, бессонницей, беспокойством, также наблюдается повышенная тревожность.

В 2003-2004 годах И.О. Кулаков и И.О. Фридман выявили признаки, по которым можно обнаружить зависимость:

Физическими признаками являются:

- Сухость глаз;
- Неопрятность;
- Забывание о том, что необходимо поесть;
- Нарушение зрения;
- Бессонница;
- Снижение иммунитета;
- Повышенная утомляемость;
- Частые мигрени;

К психологическим признакам относятся:

- Появление чувства неожиданной радости, эйфории при контакте с компьютером, связанное с предвкушением игры;
- Перестановка жизненных приоритетов в пользу компьютера;
- Желание увеличивать время нахождения, проводимое в игре;

- Отсутствие контроля над временем, проводимым за играми;
- Появление проблем в общении в школе, с близкими, или на работе;
- Появление чувства гнева, раздражения, апатия при отсутствии возможности вернуться к игре.

Патологическая игровая зависимость (рекуррентное неадекватное поведение), распознается, как минимум, по 11 признакам: 1. Озабоченность. Все мысли и переживания направлены на азартную игру (она либо уже состоялась, либо вот-вот должна произойти, происходит некий момент заикленности); 2. Нарушение закона с целью добыть деньги любым путем для восполнения потерь при азартной игре, криминальные наклонности; 3. Бегство. Идея игры направлена на улучшение настроения или на то, чтобы избежать каких-то жизненных проблем, трудных ситуаций; 4. Беспокойство или раздражение, которое испытывает игрок после попыток сократить или остановить рискованную игру; 5. Гонка. Попытка отыграть, вернуть проигранную сумму денег с помощью того же вида азартной игры; 6. Потеря контроля. Неудачные попытки остановить рискованную игру, даже при большом проигрыше; 7. Ложь. Попытка скрыть свою игровую активность перед семьей, друзьями или врачами; 8. Привычка. Как и с потреблением наркотиков, азартная игра требует все более частых пари. Это тот же экстаз, наслаждение, «кайф»; 9. Потеря связей с близкими и дорогими людьми. Несмотря на риск потерять семью, учебу, работу игрок продолжает свою деятельность; 10. Финансовая помощь. Игрок постоянно обращается к семье, друзьям или к третьей стороне за финансовой поддержкой для продолжения игровой активности, может залазить в долги; 11. Нейробиологическая основа.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ I КУРСА

2.1 Цель, задачи и методы исследования

Данное исследование проводилось с целью выявления наличия либо отсутствия признаков игровой зависимости у старших школьников и студентов I курса.

Цель исследования: провести исследование и анализ наличия игровой зависимости у студентов I курса ИФКСиЗ им И.С. Ярыгина и старших школьников МБОУ СОШ № 98, по итогу исследования разработать классный час и тренинг, посвященные проблемам и опасностям игровой зависимости.

Соответственно выдвинутой нами цели, были установлены следующие **задачи:**

- Проанализировать литературные источники (как книжные, так и интернет-источники) по теме нашего исследования;
- Подобрать диагностические методы выявления игровой зависимости;
- Провести тестирование, выявляющее уровень игровой зависимости у респондентов;
- Обработать и проанализировать результаты тестирования, свести полученные результаты в сводные таблицы;
- Разработать классный час и тренинг, направленные на улучшения качества знаний об игровой зависимости и её последствиях.

В данной работе были использованы следующие **методы исследования:**

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.

Изучение литературных источников проводилось с целью исследования теоретической обоснованности данной проблемы, с целью сопоставления имеющихся данных с полученными нами экспериментальными результатами. Перечень изученных источников представлен в Списке литературы данной дипломной работы.

2. Тестирование.

В ходе данной работы нами были подобраны такие методы тестирования, как:

- Тест Кимберли Янга по выявлению кибераддикции (Приложение 1);
- Тест Такера на выявление игровой зависимости (Приложение 2);
- Опросник «Степень вовлеченности в компьютерные игры» А.В. Гришина (Приложение 3).

3. Педагогический эксперимент.

Закрывающийся в проведении тренинга и классных часов с обучающимися, по завершению которых было проведено повторное исследование на понимание ими проблем и опасностей кибераддикции.

4. Статистические методы

Результаты полученных нами исследований представлены в виде сводных таблиц и графических изображений.

2.2 Организация исследования

Базой исследования послужила МБОУ СОШ № 98 г.Железногорска, а так же ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина. Сроки проведенного нами исследования: с декабря 2017 года по март 2018 года.

В исследовании приняли участие 55 обучающихся 10-11 классов и 56 первокурсников. Почему были выбраны именно такие возрастные категории?

Мы предположили, что с переходом бывшего школьника в высшее учебное заведение его свободное время, которое он может потратить на различные компьютерные игры, в разы сокращается, т.к. происходит активная смена деятельности и свободное время сокращается. Обучающиеся, которые переезжают в другой город, теперь должны сами обслуживать себя, возможно, найти какую-то подработку для получения дополнительных карманных средств и т.п.

Наше исследование осуществлялось в **3 этапа**. На *первом* этапе был осуществлен анализ различных источников литературы по данной теме и проведен опрос (Приложение 4), по результатам которого был получен процент информированности респондентов по данной проблеме

Второй этап заключался в выборе подходящих методик для выявления наличия игровой зависимости у респондентов и проведении тестирования по выбранным методикам.

Третий этап включал в себя обработку полученных данных, собственно анализ результатов и разработку тренинга и классного часа, которые в значительной степени могли бы повлиять на уровень информированности респондентов об опасностях зависимости от интернет-игр. По завершению данного этапа также было проведено повторный опрос, целью которого было выяснить, насколько изменился уровень осознанности ребятами опасностей игровой зависимости.

2.3 Результаты и анализ исследования

Все полученные нами результаты были обработаны и сведены в таблицу. Каждый результат по определенному показателю оценивался в баллах.

1. Первый этап исследования заключался в проведении опроса, результаты которого показали, в какой степени респонденты осведомлены в таких вопросах, как: Что такое игровая зависимость? Как вы считаете, к каким последствиям данная зависимость может привести? На ваш взгляд, кто-нибудь из вашего окружения подвержен данной зависимости?

Полученные данные показали, что 55% опрошенных старшеклассников и 60% студентов имеют верное представление (т.е. смогли дать осознанный верный вариант определения, частичный или развернутый) о понятии игровой зависимости.

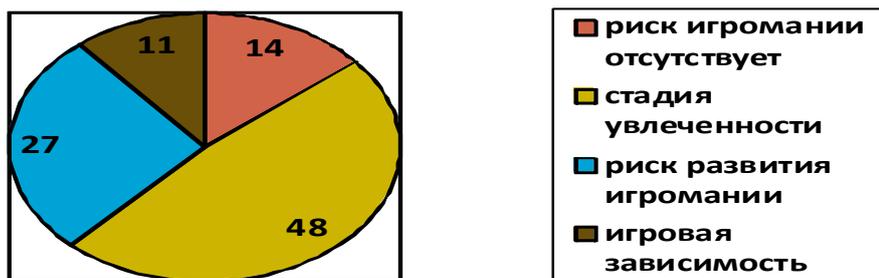
70% респондентов (и старшеклассники, и студенты) перечислили возможные негативные последствия игровой зависимости. Чаще всего указывались такие последствия, как: ухудшение зрения; отсутствие желания живого общения (из-за наличия виртуального); наличие крупных денежных долгов; конфликты в семье; прогуливание учёбы.

На третий вопрос мнения респондентов разошлись. 50% школьников ответили, что у них есть знакомые, которые возможно подвержены кибераддикции. Процент положительного ответа у студентов оказался значительно ниже - 35%.

2. По итогам тестирования К. Янг всех респондентов можно соотнести с одной из групп (по количеству набранных за опросник баллов, тест состоял из 10 вопросов): риск игровой зависимости отсутствует; стадия увлеченности; риск развития игровой зависимости и игровая зависимость. Мы можем отметить, сверяясь с данными общей диаграммы, что процент школьников, находящихся на стадии риска развития игровой зависимости достаточно высок. Некоторые из респондентов находятся на грани одной из стадий, почти включаясь в другую (речь идет о стадиях развития игровой зависимости и стадии риска). Процент школьников, которые наверняка не

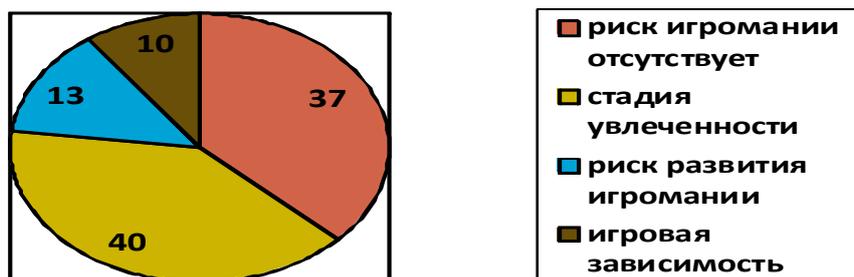
подвержены игровой зависимости достаточно низок и составляет всего 14% от общего числа тестируемых.

Рисунок 1. Результаты тестирования (в %) по К. Янг среди 10-11 классов.



Как видно по данным полученных диаграмм количество респондентов-первокурсников, находящихся в стадии увлеченности, подверженных риску игровой зависимости, меньше чем у старшекласников. В то время как показатель «риск игровой зависимости отсутствует» у первокурсников наоборот преобладает. Здесь же следует отметить, что в отличии от старших школьников, процент респондентов, находящихся в ячейке «риск игромании отсутствует» составляет 37%, что значительно больше, чем у первой возрастной группы.

Рисунок 2. Результаты тестирования (в %) по К. Янг первокурсники.



3. Тест Такера состоял из 15 вопросов, на каждый из которых респонденты должны были ответить одним из 4 предложенных вариантов – никогда, иногда, чаще всего, почти всегда (подразумевая свою деятельность за последние 12 месяцев). За каждый ответ начисляется определенное количество баллов от 0 до 3. В дальнейшем каждая сумма соотносится с одной из трех категорий.

57% школьников находятся в стадии, которая возможно может привести к «игровой зависимости», в то время как у первокурсников данный результат получили 50% респондентов.

40% опрошенных первокурсников находятся на стадии, не вызывающей никаких негативных последствий. Количество респондентов-школьников на данной стадии составило 30%.

4. Опросник «Степень вовлеченности в компьютерные игры» состоял из 16 вопросов. После подсчета полученных баллов респонденты разделяются на 3 группы: находящиеся в норме; большая часть времени посвящается компьютеру (подверженные риску) и с симптомами игровой зависимости.

Таблица 1. Сравнительный результат тестирования по опроснику «Степень вовлеченности в компьютерные игры».

Стадия	Обучающиеся 10 - 11 классов	Студенты I курса
Норма	48%	65%
Подверженные риску игровой зависимости	32%	17%
Симптомы игровой зависимости	20%	18%

Как видно из данных таблицы, процент обучающихся 10-11 классов, имеющих симптомы игровой зависимости и подверженных риску значительно больше, чем среди студентов I курса.

По завершению анализа результатов нашего исследования был составлен специальный комплекс: классный час и тренинг, которые более подробно раскрывают опасности игровой зависимости и ее последствия (Приложение 5,6). Данный комплекс был опробован на старшеклассниках МБОУ СОШ № 98. После чего был проведен повторный опрос, где респондентам предлагалось раскрыть аспекты игровой зависимости и в произвольной форме рассказать о последствиях и негативных факторах влияния кибераддикции. 85% опрошенных справились с поставленной задачей и четко определили негативные последствия игровой зависимости. Что на 15% больше, чем вначале проводимого нами исследования.

Таким образом, мы можем предполагать, что регулярное проведение тренингов и классных часов, направленное на замещение зависимости либо раскрытие каких-либо ярких аспектов игровой зависимости может впоследствии оказать влияние на снижение уровня подверженности обучающихся данному феномену.

ВЫВОДЫ

В данной работе были изучены отечественные и зарубежные понятия игровой и компьютерной зависимости, разобраны различные факторы, которые могут влиять на возникновение игровой аддикции. Проведены исследование по наличию данной зависимости у обучающихся старших классов МБОУ СОШ №98 г. Железногорска и студентов I курса КГПУ им. В.П. Астафьева.

Игровая онлайн-зависимость представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль над использованием компьютера и Интернета, он не в состоянии прекратить этот процесс, продолжает значительное время находиться в виртуально-информационной среде, несмотря на негативные последствия.

Механизм образования зависимости от компьютерных игр основан на потребности в принятии какой-либо роли. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он осознает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те его социально-психологические потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни по ряду каких-либо причин – запрещено законом и т.д.

Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности подростка, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

Наша гипотеза подтвердилась, в высшем учебном заведении процент респондентов с ярко выраженной игровой зависимостью составил меньший

процент, но все равно достаточно велик. Процент обучающихся, большую часть времени проводящих за компьютером (т.е. подверженных риску игровой зависимости) примерно равен среди исследуемых групп, но все же у старшеклассников составляет большую часть (в сравнении с первокурсниками).

Цель нашего исследования достигнута и раскрыта, через задачи, которые мы перед собой ставили. Проведен анализ литературных источников по проблеме нашего исследования, выбраны различные методы, через которые мы выявляли наличие либо отсутствие игровой зависимости, проведен анализ полученных результатов и разработан специальный комплекс, речь о котором пойдет ниже.

Исходя из полученных результатов, мы пришли к необходимости создания и разработки специального классного часа и тренинга, более подробно раскрывающие само понятие «игровой зависимости», а так же опасности, связанные с данным феноменом. Разработанный комплекс был опробован на обучающихся старших классов МБОУ СОШ № 98 г. Железногорска. После повторно проведенного опроса, процент обучающихся, осознающих опасность и негативные последствия игровой зависимости стал значительно больше (выше на 15%, чем до проведения комплекса).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. - СПб., 2004 – 203 с.
2. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2009. – 230 с.
3. Алтухов, Н. И., Галкин, К. Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. – 2007. – №3. – С. 285-289.
4. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева А. Е. Войскунский // Психологический журнал, 1998. Том 19. № 1. С. 89-100.
5. Белавина, И. Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр. / Вопросы психологии, 1993, № 3.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте Текст. / Л.И.Божович. М.: Просвещение, 1968. - 767 с.
7. Боярова, К. В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2006. –С. 41-46.
8. Бубеев, Ю.А., Романов А.И., Козлов В.В. Игровая зависимость: механизмы, диагностика и реабилитация. – М.: Слово, 2008. – 154 с.
9. Варашкевич, С. А. История конверсии компьютерной игры. / - М.: ИП РАН. - 1997. – 30с.
10. Венгер, А. Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с.
11. Войскунский, А. Е. Групповая игровая деятельность в Интернете./ Психологический журнал. - 1999. - том 2, № 1.
12. Войскунский, А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции

- по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС, 2011. – С. 252-257.
13. Выготский, Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. – 3-е изд. – М.: Педагогика, 1983. – 273 с.
14. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2002. – 160 с.
15. Григорьев, С. Г., Мильчакова, В. А., Рыбалтович, Д. Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры // Вестник психотерапии. – 2012. – №46. – С. 68-81.
16. Денисов, А. А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России. – 2011. – №6. – С. 36-44.
17. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. — 2009. — № 2. — Р. 189—193.
18. Евстигнеева, Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Дисс. канд. психологических наук Текст. - М.: РГБ, 2003. - 171 с.
19. Ермоленко, А. В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности // Психология. – 2011. – №2. – С. 22-26.
20. Жичкина, Е. А. Интернет-зависимость // Научно-популярный журнал «Ломоносов». – 2009. – №7. – С. 17-25.
21. Жичкина, А. Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. – 2011. – №5. – С. 102-111.
22. Иванов, М. С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16.

- 23.Изард, К. Эмоции человека. – 5-е изд. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 440 с.
- 24.Кочина, М. Л., Подригало, Л. В., Яворский, А. В. и др. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков// Компьютерные игры. – 2011. – №9. – С. 111-117.
- 25.Коптелова, Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – №20. – С. 547-549.
- 26.Коптелова, Н. И., Попов, В. А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2015. – №24. – С.970-973.
- 27.Корнеева, Е.Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом//Мир семьи. – 2004. - № 13-17с
- 28.Ковтун, Е. В. Азарт в Стране Советов. – М.: Олимп-Бизнес, 2012. –312 с.
- 29.Крайг, Г. Психология развития. – 3-е изд. – СПб.: Питер Ком, 2010. –416 с.
- 30.Ларионова, С. Ю. Интернет-зависимость у подростков //Психологическое образование в России. – 2013. – №2. – С. 241-247.
- 31.Луков А. В. Исследование особенностей "компьютерной" субкультуры/ Под ред. А. В. Лукова // Социологический сборник. Институт молодежи. Кафедра социологии, выпуск 7. - М.: Социум, 2000.
- 32.Малыгина, М. А. О причинах компьютерной онлайн-зависимости. – 2-е изд. – М.: Авант, 2011. – 170 с.
- 33.Марьина, О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 17-22.

34. Мулик Е. О., Коломиец А. А., Мулик Ю. В. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости / Материалы научного симпозиума. - М., 2003. – 200с.
35. Пережогин, Л. О. Интернет – аддикция в подростковой среде // Психологический журнал. – 2009. – №9. – С. 145-151.
36. Солдатова, Г. О. Пойманные одной сетью. Социальнопсихологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете. – 3-е изд. – М.: ФРИ, 2012. – 320 с.
37. Трафимчик, Ж. И. Интегративный подход к проблемам Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью // Психология. – 2011. – №4. – С. 24-28.
38. Тучкин, И. Е. Патохарактерологические исследования подростков. – 3-е изд. – М.: Ленинград, 2009. – 308 с.
39. Тришина, А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.
40. Уткина, Т. А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию игровой зависимости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / Т.А. Уткина. Московский городской психолого-педагогический университет. – Москва, 2013. – 136 с.
41. Федоров, А. Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости
1. у подростков // Молодой ученый. – 2013. – №5. – С. 785-789.
42. Цой, Н. А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии
2. и социальной антропологии. – 2013. – №4. – С. 72-85.
43. Шайдулина, А. Ф. Интернет-зависимость – новая форма аддиктивного поведения подростков // Вопросы психологии. – 2011. – №4. – С. 79-87.

44. Щелина, С. О., Любаев, А. В. Изучение феномена интернет-зависимости у подростков с девиантным поведением в условиях СОШ // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С. 280-285.
45. Щелина, Т. Т., Любаев, А. В. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы. Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2016. – С. 330-338.
46. Эриксон, Э. Г. Детство и общество. – 3-е изд. – СПб.: Летний сад, 2009. – 416 с.
47. Янг, К. С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24-29.
48. Янг, К.С. Диагноз - Интернет-зависимость //СПБ: Мир Интернет, 2008г. - с.24-29
49. Янг, К. С. Пойманные сетью. – 2-е изд. – Нью-Йорк: Нью-Йорк Таймс, 2001. – 255 с.
50. Онлайн-игры // Вяземский городской портал.[электронный ресурс] URL: <http://vyazmamarket.ru/action/news/nid/463/> (дата обращения: 20.04.2018).

Тест Кимберли Янг на выявление компьютерной игровой зависимости

1. Замечаете ли вы, что проводите в компьютерных играх больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше находиться в игре?
3. Предпочитаете пребывание в играх интимному общению с близкими?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в играх?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами за игрой?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или на работе, т.к. слишком много времени проводите в играх?
7. Включаете компьютер раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения играми?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в играх?
10. Предвкушаете очередной сеанс компьютерных игр?

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла. Регулярно - 3 балла. Часто - 4 балла. Всегда - 5 баллов.

Подсчитайте результаты.

0-10 баллов. Вы мудрый пользователь игр. Можете путешествовать в виртуальном мире сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

11-30 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютерными играми. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

30 баллов и выше. Использование компьютерных игр вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

ТЕСТ ТАКЕРА НА ВЫЯВЛЕНИЕ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев. Используя 4 варианта ответа: никогда, иногда, чаще всего, почти всегда.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?
4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?
6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?
9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

«никогда» - 0, «иногда» - 1, «чаще всего» - 2, «почти всегда» - 3. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3 – 7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8 – 21 балл – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьезнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

А.В. Гришина. Тест-опросник**«Степень вовлеченности в компьютерные игры»**

Каждый испытуемый получает текст опросника и бланк для ответов.

Инструкция: Предлагаемый вам тест содержит 16 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Запрещают ли родители играть вам в компьютерные игры из-за того, что вы тратите на них слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение школьных домашних заданий, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?

14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?

15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?

16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?

Обработка результатов

При обработке результатов исследования необходимо использовать ключ, который сравнивается с ответами испытуемого. Каждому ответу испытуемого присваивается балл от 1 до 6 в соответствии с предложенными градациями ответов: «никогда» — 1 балл; «редко» — 2; «иногда» — 3; «часто» — 4; «очень часто» — 5; «постоянно» — 6 баллов.

На основании разработанного теста по индексам степени интереса к играм мы выделяем следующие **3 уровня вовлеченности**:

1 — *естественный уровень* (от 6 до 16 баллов): КИ носит характер развлечения, не имеющего негативных последствий. Дети контролируют свою игровую активность, редко играют и думают об игре;

2 — *средний* (от 16 до 30 баллов): КИ является важной частью жизни подростка; его внимание сфокусировано на определенных видах КИ, но при этом он не теряет контроля над частотой игровых сеансов и временными затратами на игру; КИ выполняет компенсаторные функции.

2 — *зависимость* (от 30 баллов и выше): КИ занимает все свободное время; подросток думает о КИ, о достигнутых результатах, стремится повысить уровень этих результатов.

Материал к тематическому классному часу**«Компьютер «за» и «против»**

Для чтения и обсуждения с детьми:

В плену у компьютера

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный, – предложила мама. – Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе.

Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – послышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустила в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос

компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедем.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы

1. Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
2. Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
3. Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.
4. Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
5. Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
6. Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Занятие. Молодые Игроки

Краткий обзор	Видеофильм стимулирует начало дискуссии о рискованном игровом поведении среди молодых людей. Ученики проводят исследование рискованного поведения своих сверстников, связанного с азартными играми.
Цель	Подростки смогут идентифицировать проблемное поведение, предсказать последствия от затянувшейся надолго азартно-игровой активности.
Время	45 минут
Подготовка	Подобрали видеофильм, ярко демонстрирующий рискованное азартное поведение. Для этого мы взяли фильм Валерия Тодоровского «Страна глухих». В главных ролях: Ч. Хаматова, Д. Корзун, М. Суханов. Н. Тюнин (играет Алешу – проблемного игрока).
Метод	<p>«Героиня фильма Рита вынуждена скрываться: ее друг Алеша исчез, проиграв в рулетку чужие деньги. Познакомившись с полуглухой девушкой по имени Яя, Рита, надеясь заработать недостающие деньги, чтобы спасти любимого человека, идет наниматься к боссу мафии».</p> <p>Продолжительность фильма 1,5 часа. Разделить его на 3 сегмента. После каждого сегмента предусмотреть паузу, проводить дискуссию. Для концентрации внимания задавать вопросы.</p> <p><u>1 -й блок вопросов:</u></p> <p>Какой вид азартных игр показан в фильме? В каком заведении</p>

	<p>он проходит? Определите, в какой исторический период это происходит? С какими событиями в стране он связан?</p> <p>Где взял деньги для игры в рулетку Алеша? Он работает?</p> <p>Чем и кем рискует Алеша? Как бы вы поступили в такой ситуации?</p> <p>Как поступает Алеша в трудной ситуации? Ваши мнения.</p> <p><u>2ой блок вопросов:</u></p> <p>Почему Рита, рискуя своей жизнью, пытается заработать большие деньги?</p> <p>Ей это удастся? Почему Яя против того, чтобы Рита дала деньги Алеше для отдачи долга? Как характеризуют Яю ее слова и поступки? Вы согласны с ней? Почему?</p> <p><u>3ий блок вопросов:</u></p> <p>Стоило ли Рите рисковать жизнью ради человека, у которого «глухое» сердце? Вылечился ли Алеша от игровой аддикции? Почему? Есть ли у него шанс вылечиться от зависимости?</p> <p>Алеша и Рита расстались? Или они еще будут вместе? Почему режиссер сделал такую концовку фильма?</p>
Домашнее задание	Школьникам провести исследования, играют ли подростки в их школе в азартные игры, какие виды азартных игр они предпочитают и как часто они это делают.

Ожидаемый результат. После просмотра фильма никто из учеников не остается равнодушным, все активно принимают участие в дискуссии, критикуют поведение Алеши, сочувствуют героине — Рите. Девушки считают, что Алеша не достоин того, чтобы его любили и заботились о нем. Юноши сначала сочувствуют герою, что не повезло ему, затем понимают, что этот герой безответственный, что он не любит даже самого себя. Школьники делают вывод, что игра на деньги — это большой риск, особенно, если заключаешь пари на крупную сумму, да еще взятую в долг.

Психологический тренинг для учащихся

«Живое общение»

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Основные Методы: элементы драма и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

Время: около 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведём небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками. Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Психологический тренинг для учащихся

Позитивная виртуальность

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).
2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.
3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.
4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.
5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.
6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:
 1. между собой и компьютером;
 2. между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

1. доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;

2. возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;

3. возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;

4. желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

5. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

6. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

7. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей.

Психологический тренинг для учащихся
«Давайте наблюдать. Давайте говорить»

Разминка:

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает : «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра и положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таки образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» - и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и

т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.